

# 12月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

| 1   | 2   | 3   | 4  | 5   |
|---|---|---|--|---|
| 照り焼きハンバーグ<br>フランクフリッター・粉吹き芋<br>いんげんソテー <sup>1</sup><br>五目煮・こんにゃくと筍の酢味噌和え<br>玉子焼き<br>ご飯・牛乳 |   |   |  |   |
| エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g   | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                                   | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                                     | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                            | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g   |
| 8   | 9   | 10  | 11   | 12  |
| とんかつ<br>チンゲン菜のソテー・ミニトマト<br>花野菜サラダ<br>刻み昆布煮・ふろふき大根<br>ご飯・牛乳                                | かに玉風<br>すき焼きフライ<br>春雨サラダ<br>茄子の鍋しげ焼き<br>もろこし天煮<br>ご飯・牛乳         | 豆腐ステーキ<br>豚肉の豆板醤炒め・ブロッコリー<br>オクラのおかか和え<br>肉団子の甘酢あん<br>うずら豆煮・ご飯・牛乳 | クリームコロッケ<br>鮭の塩焼き<br>レバー炒め<br>卵の花和え<br>鶏肉と大豆の煮物<br>ご飯・牛乳 |   |
| エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g   | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                                   | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                                     | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                            | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g   |
| 15  | 16  | 17  | 18   | 19  |
| 豚肉の生姜焼き<br>ミートオムレツ・コールスロー<br>ひじきのガーリック炒め<br>大豆もやしと油揚げの酢の物<br>さつま芋密煮<br>ご飯・牛乳              | マーボー春雨<br>メンチカツ<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>チンゲン菜のごまあん・つくね串<br>パイン缶・ご飯・牛乳 | すき焼き風煮・ゆで卵<br>棒餃子<br>ポテトサラダ<br>小魚と大豆のごまだらめ<br>オレンジ<br>麦ご飯・牛乳      | 白身魚フライ・スペグティーソテー<br>五目旨煮<br>野菜のマリネ<br>肉団子<br>ご飯・牛乳       | 鶏肉と豆のチリソース<br>ミモザサラダ<br>にんじんコロッケ<br>小松菜とあさりのソテー <sup>2</sup><br>ご飯・牛乳 |
| エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g   | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                                   | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                                     | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                            | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g   |
| 22  | 23  | 24  | 25   | 26  |
| さわらの西京焼き<br>付け合わせ(いんげん・高野豆腐)<br>肉野菜炒め<br>ごぼうのごまあん<br>かぼちゃのいとこ煮<br>ご飯・牛乳                   | キーマカレー<br>チキンナゲット<br>キャベツのコンソメ煮<br>ほうれん草としらすの和え物<br>ご飯・牛乳       |   |  |   |
| エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g   | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                                   | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                                     | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                            | エネルギー kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g   |

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。

ご飯に使用しているお米は国産米となっています。

お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20

株式会社 安田物産

クッキングセンターハ和工場

TEL 046-261-7255



# 12月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

| 1   | 2  | 3  | 4  | 5  |
|---|--|--|--|--|
| 照り焼きハンバーグ<br>フランクフリッター・粉吹き芋<br>いんげんソテー <sup>1</sup><br>五目煮・こんにゃくと筍の酢味噌和え<br>玉子焼き<br>ご飯・牛乳 | ピビンバ(具)<br>チヂミ<br>豆とじやが芋のサラダ<br>りんご<br>ご飯・牛乳                                       | 鯖の竜田揚げ<br>親子煮<br>切り干し大根の胡麻炒め<br>甘酢和え・かぼちゃ焼壳<br>麦ご飯・牛乳        | 豚肉の柳川風<br>タラのポテト焼き<br>ベーコンと大豆のトマト煮<br>インゲンサラダ<br>竹輪の煮つけ<br>ご飯・牛乳           | 蒸し鶏のゴマダレかけ<br>ボイルキャベツ<br>たけのこのおかか和え<br>ハムとコーンのサラダ・ほうれん草のソテー <sup>2</sup><br>ふりかけ・ご飯・牛乳 |
| エネルギー<br>870 kcal<br>脂質<br>24.2 g   | エネルギー<br>860 kcal<br>脂質<br>26.7 g  | エネルギー<br>870 kcal<br>脂質<br>26.9 g                            | エネルギー<br>876 kcal<br>脂質<br>26.7 g  | エネルギー<br>820 kcal<br>脂質<br>24.4 g  |
| 蛋白質<br>28.6 g   | 蛋白質<br>29.3 g  | 蛋白質<br>33.5 g  | 蛋白質<br>36.4 g  | 蛋白質<br>33.8 g  |
| 塩分<br>2.8 g   | 塩分<br>2.1 g  | 塩分<br>2.4 g  | 塩分<br>2.4 g  | 塩分<br>2.6 g  |
| 8   | 9  | 10   | 11   | 12   |
| とんかつ<br>チンゲン菜のソテー・ミニトマト<br>花野菜サラダ<br>刻み昆布煮・ふろふき大根<br>ご飯・牛乳                                | 鶏肉のガーリックペッパー焼き<br>スパゲティーナポリタン<br>人参と厚揚げの炒め物<br>ロールキャベツ煮<br>プロッコリー・サラダ・みかん<br>ご飯・牛乳 | かに玉風<br>すき焼きフライ<br>春雨サラダ<br>茄子の鍋しげ焼き<br>もろこし天煮<br>ご飯・牛乳      | 豆腐ステーキ<br>豚肉の豆板醤炒め・ブロッコリー<br>オクラのおかか和え<br>肉団子の甘酢あん<br>うずら豆煮・ご飯・牛乳          | クリームコロッケ<br>鮭の塩焼き<br>レバー炒め<br>卵の花和え<br>鶏肉と大豆の煮物<br>ご飯・牛乳                               |
| エネルギー<br>844 kcal<br>脂質<br>23.4 g   | エネルギー<br>863 kcal<br>脂質<br>26.8 g  | エネルギー<br>899 kcal<br>脂質<br>25.8 g                            | エネルギー<br>816 kcal<br>脂質<br>18.8 g  | エネルギー<br>861 kcal<br>脂質<br>26.2 g  |
| 蛋白質<br>30 g   | 蛋白質<br>31.5 g  | 蛋白質<br>28.2 g  | 蛋白質<br>35.5 g  | 蛋白質<br>33.9 g  |
| 塩分<br>2.6 g   | 塩分<br>1.9 g  | 塩分<br>2.8 g  | 塩分<br>2.2 g  | 塩分<br>2.9 g  |
| 15  | 16   | 17   | 18   | 19   |
| 豚肉の生姜焼き<br>ミートオムレツ・コールスロー<br>ひじきのガーリック炒め<br>大豆もやしと油揚げの酢の物<br>さつま芋密煮<br>ご飯・牛乳              | マーボー春雨<br>メンチカツ<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>チンゲン菜のごまあわ・つくね串<br>パイン缶・ご飯・牛乳                    | すき焼き風煮・ゆで卵<br>棒餃子<br>ポテトサラダ<br>小魚と大豆のごまあらめ<br>オレンジ<br>麦ご飯・牛乳 | 白身魚フライ・スパゲティーソテー <sup>3</sup><br>五目旨煮<br>野菜のマリネ<br>肉団子<br>ご飯・牛乳            | 鶏肉と豆のチリソース<br>ミモザサラダ<br>にんじんコロッケ<br>小松菜とあさりのソテー <sup>4</sup><br>ご飯・牛乳                  |
| エネルギー<br>863 kcal<br>脂質<br>26.8 g   | エネルギー<br>908 kcal<br>脂質<br>27 g  | エネルギー<br>866 kcal<br>脂質<br>24.6 g                            | エネルギー<br>855 kcal<br>脂質<br>22.7 g  | エネルギー<br>891 kcal<br>脂質<br>25.5 g  |
| 蛋白質<br>28.5 g   | 蛋白質<br>28.4 g  | 蛋白質<br>33.3 g  | 蛋白質<br>29.8 g  | 蛋白質<br>33.6 g  |
| 塩分<br>2.2 g   | 塩分<br>2.7 g  | 塩分<br>2.6 g  | 塩分<br>2.2 g  | 塩分<br>2.7 g  |
| 22  | 23   | 24   | 25   | 26   |
| さわらの西京焼き<br>付け合わせ(いんげん・高野豆腐)<br>肉野菜炒め<br>ごぼうのごまあわ<br>かぼちゃのいとこ煮<br>ご飯・牛乳                   | キーマカレー<br>チキンナゲット<br>キャベツのコンソメ煮<br>ほうれん草としらすの和え物<br>ご飯・牛乳                          | 回鍋肉<br>春巻き<br>切干大根煮<br>青菜のナムル・煮卵・みかん<br>ご飯・牛乳                | フライドチキン・ハッシュドポーク<br>大根サラダ<br>ブロッコリーのスープ煮<br>ひよこ豆のソテー <sup>5</sup><br>ご飯・牛乳 |  |
| エネルギー<br>831 kcal<br>脂質<br>20.2 g   | エネルギー<br>860 kcal<br>脂質<br>27.8 g  | エネルギー<br>865 kcal<br>脂質<br>27.7 g                            | エネルギー<br>859 kcal<br>脂質<br>28.1 g  |  |
| 蛋白質<br>34.3 g   | 蛋白質<br>31.6 g  | 蛋白質<br>30.3 g  | 蛋白質<br>30.7 g  |  |
| 塩分<br>2.3 g   | 塩分<br>2.7 g  | 塩分<br>2.2 g  | 塩分<br>2.4 g  |  |

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。  
ご飯に使用しているお米は国産米となっています。  
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20  
株式会社 安田物産  
クッキングセンターハウス  
TEL 046-261-7255

